КАК ВЫЯВИТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА.
Профилактика тревожности

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно
проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Признаки тревожности:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность: 15-20 баллов
Средняя: 7-14 баллов
Низкая: 1-6 баллов

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. *(Например, не стоит говорить ребенку: "Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!")*
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается что-либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно заниматься каким-то делом, выберите для него занятие по душе, чтобы оно приносило ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Шпаргалка для взрослых или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательно в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

По возникшим вопросам вы можете записаться на консультацию к педагогу-психологу.
Консультации еженедельно по средам с 18.00 до 19.00 часов.
Предварительная запись у воспитателей.

Педагог-психолог высшей квалификационной категории
Богомолова Юлия Владимировна